

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КОМАНДЫ
ВГМУ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ ЗА 2005-2006 И 2006-2007 УЧ.Г.**

Гузилов С.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Введение. Физическая работоспособность является одним из главных показателей при оценке функционального состояния организма.

Состояние повышенной работоспособности характеризует тренированность. Способность организма выполнять в течение заданного времени максимально возможное количество мышечной работы определенной интенсивности и сложности повышается под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Цель. Сравнить физическую работоспособность команды ВГМУ по мини-футболу за последние два года.

Методы исследования. Методика Руфье.

Для оценки физической работоспособности мы использовали методику Руфье. Проба Руфье позволяет характеризовать способность организма к работе на выносливость и выразить ее количество в виде индекса. Величина индекса Руфье вычисляется по формуле:

$$J = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

где:

P_1 – частота сердечных сокращений (ЧСС) у испытуемого в положении сидя (после 5-минутного отдыха);

P_2 – ЧСС в положении стоя после 30 приседаний за 30 секунд;

P_3 – испытуемый отдыхает минуту после P_2 и вновь подсчитывает пульс.

Все подсчеты проведены в 15-секундный интервал (табл.1).

Если величина индекса $J = 0$, то приспособленность и нагрузка оценивается как отличная; 0-5 – хорошая; 6-10 – посредственная; 11-

Учебный год	Кол-во испытуемых	$P_{1\text{ср}}$	$P_{2\text{ср}}$	$P_{3\text{ср}}$	$J_{\text{ср}}$
2005 - 2006	14	16,6	30,1	18,2	5,96
2006 - 2007	16	17,0	29,0	17,2	5,28

15 – слабая; >15 – неудовлетворительная.

Результаты исследования. Используя данную методику мы установили, что физическая работоспособность у команд ВГМУ по мини-футболу за 2005 – 2006 уч. г. у 14-ти испытуемых посредственная ($J = 5,96$). За 2006 – 2007 уч. г. у 16-ти испытуемых физическая работоспособность приближена к хорошей ($J = 5,28$).

В 2006 – 2007 уч. г. в учебно-тренировочном процессе мы старались значительное внимание уделить скорости, силе, скоростной выносливости. В подготовительной части тренировочного занятия уделялось внимание прыжковой работе, рывкам, челнокам на

короткие дистанции, упражнениям на выносливость, подвижным играм.

Огромное значение на физическую работоспособность оказало то, что команда ВГМУ участвовала в первенстве г. Витебска по мини-футболу среди коллективов физкультуры, т.е. была постоянная игровая практика. Ребята стали делать меньше ошибок технико-тактического плана. В подготовительном периоде перед соревнованиями по мини-футболу среди медицинских вузов Республики Беларусь наша команда сыграла большое количество спаррингов (более 10) с командами различного ранга. Тем самым повысила свой игровой потенциал.

Выводы:

1. Функциональная подготовка членов сборной команды ВГМУ по мини-футболу находится на должном уровне.

2. Благодаря интенсификации тренировочных нагрузок на заключительном этапе подготовки сборной команды к Республиканским соревнованиям повысилась специальная подготовка, что позволило команде занять второе место в Спартакиаде медицинских вузов Республики Беларусь.

Полагаем, что при дальнейшей интенсификации тренировочного процесса повысится специальная работоспособность и в конечном итоге отразится на успешные выступления команды на соревнованиях различного ранга.

Литература:

1. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970.